Pains



HACHETTE
Pratique

Introduction

Le pain, qui nous est si familier, n'a pas toujours eu les belles formes arrondies et la texture aérée qu'on lui connaît aujourd'hui ; il avait plutôt à l'origine l'aspect de galettes non levées.

D'après la légende, on doit à une esclave du pharaon l'invention de la pâte levée. Elle oublia la pâte à pain et celle-ci leva sous l'action de la fermentation. La servante mit donc à cuire cette pâte levée, et le résultat fit sensation !

Aujourd'hui, selon les recettes et les traditions, on ajoute du levain ou de la levure de bière, voire les deux, à la pâte à pain. Mais il existe toujours des recettes ancestrales de galettes et de pains plats sans levure, comme celles du pain azyme ou des chapatis indiens.

Depuis quelques années, on assiste à un vrai renouveau qualitatif du pain que l'on achète chez le boulanger et dont les recettes sont déclinées à l'infini. Mais pour obtenir un pain de qualité, le plus simple est encore de le faire soi-même ; choisissez alors des farines de bonne qualité, et préférez les farines issues de l'agriculture biologique pour la fabrication du pain complet, car les pesticides se concentrent dans l'enveloppe du grain.

En variant les mélanges de farines, en ajoutant des graines, des épices, des légumes... vous obtiendrez des pains originaux, savoureux et aux qualités nutritionnelles incomparables.

Machine à pain

Si vous êtes adepte de la machine à pain, vous pourrez réaliser toutes les recettes de ce livre en remplaçant la levure fraîche par de la levure déshydratée, et le levain frais par du levain fermentescible ou déshydraté que vous trouverez dans les magasins de produits biologiques. Pour savoir exactement quelle quantité de levure ou de levain déshydratés il vous faut, reportez-vous aux indications du fabricant.

Les machines à pain ne permettent pas de varier la forme des pains. Tous ceux cuits dans une machine auront une forme « pain de mie », correspondant à la forme de la cuve. Mais rien ne vous empêche de sortir la pâte à pain après la première levée (programme « pâte ») et de la façonner ensuite à la main. Vous pouvez ainsi former des petits pains, des baguettes ou des boules que vous ferez cuire au four, après une deuxième levée traditionnelle.

Le levain naturel

On peut faire presque tous les pains avec de la levure de boulanger, mais certaines farines complètes ou intégrales, plus lourdes, et notamment la farine de seigle, ont besoin de levain naturel pour bien lever. Ce levain naturel, inventé par les Égyptiens voici 6 000 ans, est facile à réaliser :

Procédez en 3 étapes :
1er jour : dans un récipient à bords hauts, mélangez 50 g de farine de seigle intégrale (type 130) et 50 ml d'eau tiède (à 25 °C) jusqu'à obtention d'une pâte épaisse et homogène. Couvrez d'un torchon légèrement humide et laissez reposer à l'abri des courants d'air, à température ambiante (20 à 25 °C).

2^{e} jour : ajoutez 50 g de farine de seigle intégrale et 50 ml d'eau tiède, et mélangez bien. Couvrez et laissez reposer.

3^{e} jour : ajoutez encore 100 g de farine de seigle intégrale et 100 ml d'eau tiède. Mélangez soigneusement, couvrez et laissez reposer. Au bout de 48 heures environ, le levain devient très mousseux (il est plein de petites bulles) et dégage une odeur légèrement acide, mais agréable. Il est alors prêt.

Pour avoir toujours du levain à votre disposition, il suffit, lors de votre première production, de prélever un peu de pâte (4 cuillerées à soupe environ) après la première levée de la pâte, mais avant l'ajout de sel. Mettez ce levain dans un bocal, fermez hermétiquement et posez-le dans le bac à légumes du réfrigérateur. Il se garde 1 semaine sans problème, voire un peu plus.

Avant de réutiliser le levain, il faut le rafraîchir : supprimez la première couche du levain et ajoutez deux cuillers à soupe de farine intégrale et la même quantité d'eau. Mélangez bien, couvrez d'un torchon humide et laissez reposer à température ambiante (20 à 25 °C). Répétez cette opération le lendemain. Dès que le mélange est devenu mousseux - cela prend une nuit à quelques heures seulement selon la température ambiante -, vous pouvez refaire du pain.



Pain à la farine de châtaignes, aux noix et aux raisins

Préparation : 25 min
Cuisson : 35 à 40 min
Temps de levée : 2 h environ

La farine de châtaignes n'est pas panifiable seule, il faut la mélanger aux deux tiers avec de la farine de blé ou de seigle. Son goût légèrement âcre se marie très bien avec les fruits secs.

POUR 1 GRAND PAIN

- **20 g de levure de boulanger fraîche**
- **250 g de farine de châtaignes**
- **350 g de farine de blé (type 65)**
- **125 g de cerneaux de noix**
- **125 g de raisins secs**
- **30 cl d'eau tiède**
- **2 cuill. à café de sel fin**

1 Mettez les raisins dans un bol et couvrez-les d'eau bouillante.

2 Versez les farines dans un grand saladier et mélangez-les avec une cuillère en bois. Faites un creux au centre et versez-y la levure délayée avec 3 cuillerées à soupe d'eau tiède. Couvrez et laissez reposer 10 à 15 minutes.

3 Faites dissoudre complètement le sel dans le reste d'eau tiède. Mélangez farines et levure en ajoutant l'eau petit à petit. Quand toute la farine est intégrée, versez la pâte sur le plan de travail fariné et pétrissez-la énergiquement pendant 10 minutes.

4 Reposez la pâte dans le saladier fariné, couvrez avec un torchon et laissez lever à température ambiante pendant 1 heure environ. Égouttez les raisins et concassez grossièrement les cerneaux de noix.

5 Quand la pâte a doublé de volume, rompez-la en la pétrissant rapidement. Ensuite, aplatissez-la, ajoutez les noix et les raisins, et roulez la pâte sur elle-même. Formez un pain allongé et posez-le sur la plaque du four huilée et farinée. Pratiquez des entailles régulières à la surface du pain et saupoudrez-le d'un peu de farine. Couvrez du torchon et laissez lever encore 1 heure.

6 Préchauffez le four à la température maximale. Quand le pain a doublé de volume, enfournez-le et posez un bol rempli d'eau chaude au bas du four. Au bout de 5 minutes, baissez la température à 200-220 °C (th. 6-7) et laissez cuire le pain encore 30 à 35 minutes.

Pain à la farine d'épeautre

L'épeautre est une variété de blé très ancienne qui donne un pain délicieux.

Préparation : 25 min

Cuisson : 40 min

Temps de levée : 2 h environ

POUR 1 GRAND PAIN

10 g de levure de boulanger fraîche

125 g de levain naturel

400 g de farine complète d'épeautre (ou 200 g de farine blanche et 200 g de farine complète d'épeautre)

200 g de farine de blé (type 65)

20 cl d'eau tiède

1 cuill. 1/2 à café de sel fin

1 Mélangez les farines dans un grand saladier. Faites un creux au centre et mettez-y la levure délayée dans 3 cuillerées à soupe d'eau tiède. Couvrez et laissez reposer 10 minutes. Faites dissoudre le sel dans le reste d'eau tiède.

2 Quand la levure mousse, ajoutez le levain et un peu d'eau tiède dans le saladier, et mélangez les ingrédients à partir du centre. Ajoutez le reste d'eau et travaillez la pâte en intégrant toute la farine.

3 Versez la pâte sur le plan de travail fariné et pétrissez-la énergiquement pendant 10 minutes. Si nécessaire, ajoutez un peu de farine au cours de l'opération. Roulez la pâte en boule et reposez-la dans le saladier, fariné. Couvrez d'un torchon et laissez lever 1 à 2 heures. La pâte doit doubler de volume.

4 Rompez la pâte et pétrissez-la de nouveau rapidement. Formez un pain rond et posez-le sur la plaque du four huilée et farinée. Incisez le dessus en croix, saupoudrez d'un peu de farine et couvrez. Laissez lever pendant 1 heure au moins. Le pain doit doubler de volume.

5 Préchauffez le four à la température maximale. Enfournez le pain et ajoutez un bol rempli d'eau chaude dans le bas du four. Au bout de 5 minutes, baissez la température à 200 °C (th. 6) et poursuivez la cuisson pendant 30 à 35 minutes.





Pain à l'oignon

Préparation : 25 min

Cuisson : 20 min

Temps de levée : 2 h environ

POUR 2 PAINS

2 oignons

1 cuill. à soupe d'huile d'olive

10 g de levure de boulanger fraîche

125 g de levain naturel

500 g de farine de blé (type 65 ou 80)

20 cl d'eau tiède

1 cuill. à café de coriandre moulue

1 cuill. 1/2 à café de sel fin

Servez ce pain au goût légèrement sucré avec de la charcuterie ou du fromage.

1 Versez la farine dans un grand saladier. Faites un creux au centre et mettez-y la levure émiettée. Délayez le levain avec 3 cuillères à soupe d'eau tiède et versez sur la levure. Mélangez l'ensemble, couvrez et laissez reposer 20 minutes dans un endroit tiède.

2 Pelez et hachez les oignons. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Ajoutez les oignons et faites-les revenir à feu moyen pendant 10 minutes. Ils doivent légèrement colorer. Faites dissoudre le sel dans le reste de l'eau.

3 Quand le levain a triplé de volume et présente plein de petites bulles à la surface, ajoutez les oignons refroidis, la coriandre et l'eau salée dans le saladier. Mélangez à partir du centre et intégrez petit à petit toute la farine.

4 Versez la pâte sur le plan de travail fariné et pétrissez-la énergiquement pendant 10 minutes. Roulez la pâte en boule et remettez-la dans le saladier fariné. Couvrez d'un torchon et laissez lever pendant 1 heure environ. La pâte doit doubler de volume.

5 Rompez la pâte et pétrissez-la de nouveau rapidement. Partagez-la ensuite en deux parts égales. Étirez la pâte et formez deux pains allongés, du diamètre d'une baguette. Posez les pains sur la plaque du four huilée et farinée, et pratiquez quelques incisions diagonales. Couvrez et laissez doubler de volume.

6 Préchauffez le four à la température maximale. Enfournez les pains et ajoutez un bol rempli d'eau chaude dans le bas du four. Au bout de 5 minutes, baissez la température à 220 °C (th. 6-7) et faites cuire les pains encore 15 minutes environ.

Pain aux 5 céréales

Préparation : 25 min

Cuisson : 30 min

Temps de levée : 2 h environ

POUR 1 GRAND PAIN

10 g de levure de boulanger fraîche

125 g de levain naturel

250 g de farine complète 5 céréales (blé, seigle, orge, riz et avoine, par exemple)

250 g de farine de blé (type 65)

2 cuill. à soupe de flocons 5 céréales

25 cl d'eau tiède

1 cuill. 1/2 à café de sel fin

Vous trouverez ces mélanges de farines dans les magasins de produits biologiques. Mais n'hésitez pas à faire vos propres mélanges. Respectez cependant le dosage suivant : 60 à 75 % de farine de blé ou de seigle pour 25 à 40 % d'autres farines.

1 Versez les farines dans un grand saladier. Faites un creux au centre et ajoutez la levure délayée dans 3 cuillerées à soupe d'eau tiède. Couvrez le saladier d'un torchon et laissez reposer 10 à 15 minutes à température ambiante.

2 Versez le sel dans le restant d'eau tiède et remuez pour bien le dissoudre. Quand la levure mousse, ajoutez le levain et un peu d'eau dans le saladier et commencez à mélanger les ingrédients à partir du centre. Versez l'eau petit à petit en intégrant toute la farine.

3 Quand la pâte est homogène, transvasez-la sur le plan de travail fariné et pétrissez-la énergiquement pendant une dizaine de minutes. Remettez la pâte dans le saladier fariné, couvrez d'un torchon et laissez lever à température ambiante 1 heure environ. La pâte doit doubler de volume.

4 Rompez la pâte en la pétrissant rapidement. Formez un grand pain allongé (ou deux plus petits) et posez-le sur la plaque du four huilée et farinée. Incisez le pain, couvrez d'un torchon et laissez lever à température ambiante pendant 1 heure. Le pain doit doubler de volume.

5 Préchauffez le four à la température maximale. Passez un pinceau trempé dans de l'eau froide sur le dessus du pain et parsemez de flocons de céréales. Glissez le pain dans le four chaud et ajoutez un bol rempli d'eau chaude dans le bas du four. Au bout de 5 minutes, baissez la température à 200-220 °C (th. 6-7) et poursuivez la cuisson pendant 25 minutes environ.



Pain aux graines

Préparation : 25 min

Cuisson : 40 min

Temps de levée : 2 h environ

POUR 1 GRAND PAIN

20 g de levure de boulanger fraîche

500 g de farine de blé (type 65 ou 80)

50 g de graines de sésame

50 g de graines de pavot

50 g de graines de tournesol

35 cl d'eau tiède

1 cuill. 1/2 à café de sel fin

Les graines donnent du goût et de la consistance au pain ; de plus, elles apportent des éléments nutritifs très intéressants.

1 Versez la farine dans un grand saladier. Faites un creux au centre et mettez-y la levure délayée dans 3 cuillerées à soupe d'eau tiède. Couvrez et laissez reposer 10 minutes. Faites dissoudre le sel dans le reste d'eau tiède.

2 Quand la levure mousse, ajoutez les trois quarts des graines dans le saladier. Mélangez les ingrédients à partir du centre en intégrant toute la farine.

3 Versez la pâte sur le plan de travail fariné et pétrissez-la énergiquement pendant 10 minutes. Ajoutez un peu de farine si nécessaire. Roulez la pâte en boule et reposez-la dans le saladier fariné. Couvrez d'un torchon et laissez lever 1 heure environ. La pâte doit doubler de volume.

4 Rompez la pâte en la pétrissant rapidement. Formez un grand pain ou une douzaine de petits pains. Posez un torchon sur le plan de travail et étalez-y les graines restantes. Passez un pinceau trempé dans de l'eau froide sur la surface du pain et posez-le, côté mouillé en dessous, sur les graines en appuyant légèrement pour les faire adhérer. Posez le pain ensuite à l'endroit sur le plaque du four huilée et farinée. Couvrez et laissez lever pendant 1 h environ.

5 Préchauffez le four à la température maximale. Enfournez le pain et ajoutez un bol rempli d'eau chaude dans le bas du four. Au bout de 5 minutes, baissez la température à 200-220 °C (th. 6-7) et laissez cuire encore 30 minutes environ (12 à 15 minutes pour des petits pains).



Pain aux herbes

Ce pain aromatisé est excellent avec du fromage frais.

Préparation : 25 min

Cuisson : 40 min

Temps de levée : 2 h environ

POUR 1 GRAND PAIN

20 g de levure de boulanger fraîche

500 g de farine de blé (type 65 ou 80)

100 g de fines herbes ou d'herbes mélangées (persil, aneth, ciboulette, basilic, coriandre, cresson, oseille, pissenlit, ortie...)

25 cl d'eau tiède

5 cuill. à soupe d'huile d'olive

1 cuill. à café de sel fin

1 Versez la farine dans un grand saladier. Faites un creux au centre et mettez-y la levure délayée dans 3 cuillerées à soupe d'eau tiède. Couvrez et laissez reposer 10 minutes. Faites dissoudre le sel dans le reste d'eau tiède. Lavez et séchez toutes les herbes, puis hachez-les.

2 Quand la levure mousse, ajoutez les herbes, l'huile d'olive et un peu d'eau dans le saladier. Mélangez tous les ingrédients à partir du centre. Versez le reste d'eau et pétrissez pour obtenir une pâte un peu collante.

3 Versez la pâte sur le plan de travail fariné et pétrissez-la énergiquement pendant 10 minutes. Si nécessaire, ajoutez un peu de farine au cours de l'opération. Roulez la pâte en boule et reposez-la dans le saladier fariné. Couvrez d'un torchon et laissez lever 1 heure environ. La pâte doit doubler de volume.

4 Rompez la pâte et pétrissez-la de nouveau rapidement. Formez un pain ovale et posez-le sur la plaque du four huilée et farinée. Incisez le dessus du pain, couvrez et laissez doubler de volume.

5 Préchauffez le four à la température maximale. Passez un pinceau trempé dans de l'eau froide à la surface du pain et enfournez-le. Ajoutez un bol rempli d'eau chaude dans le bas du four. Au bout de 5 minutes, baissez la température à 200-220 °C (th. 6-7) et poursuivez la cuisson pendant encore 30 minutes environ.



Pain aux graines de lin

Préparation : 25 min

Cuisson : 30 min

Temps de levée : 2 h environ

POUR 1 GRAND PAIN

20 g de levure de boulanger fraîche

400 g de farine de blé bise (type 80)

100 g de farine de blé complète (type 110)

100 g de graines de lin

15 à 20 cl d'eau tiède

25 cuill. à café de sel fin

Les graines de lin sont riches en oméga-3, ces fameux acides gras polyinsaturés si bénéfiques pour la santé.

1 La veille, mettez les graines de lin dans un grand bol et recouvrez-les largement d'eau froide. Laissez tremper toute la nuit.

2 Versez les farines dans un grand saladier et mélangez bien. Faites un creux au centre et ajoutez la levure délayée dans 3 cuillerées à soupe d'eau tiède. Couvrez le saladier d'un torchon propre et laissez reposer 10 à 15 minutes. Égouttez les graines de lin.

3 Versez le sel dans l'eau tiède restante et mélangez jusqu'à parfaite dissolution. Dès que la levure mousse, ajoutez un peu d'eau dans le saladier et commencez à mélanger à partir du centre. Intégrez petit à petit toute la farine en ajoutant l'eau et les graines de lin.



4 Pétrissez la pâte énergiquement sur un plan de travail légèrement fariné. Ajoutez un peu de farine si nécessaire. Au bout de 10 minutes environ, quand la pâte est devenue souple et ne colle plus aux doigts, roulez-la en boule et mettez-la dans le saladier fariné. Recouvrez du torchon et laissez lever pendant 1 h 30 environ.

5 Quand la pâte a doublé de volume, rompez-la et pétrissez-la de nouveau rapidement. Formez un grand pain allongé ou plusieurs ficelles et posez-les sur la plaque du four légèrement huilée et farinée. Faites plusieurs incisions dans la longueur. Couvrez le pain et laissez-le lever pendant 30 minutes environ.

6 Préchauffez le four à la température maximale. Enfournez le pain et ajoutez un bol rempli d'eau chaude dans le bas du four. Au bout de 5 minutes, baissez la température à 200-240 °C (th. 7-8) et faites cuire encore 25 minutes environ (15 minutes pour les ficelles).





Pain de seigle au levain

Préparation : 25 min

Cuisson : 40 min

Temps de levée : 3 h environ

POUR 1 GRAND PAIN

125 g de levain naturel

400 g de farine de seigle (type 130)

100 g de farine de blé (type 65)

125 g de noisettes

1 cuill. à soupe de miel

20 cl d'eau tiède

1 cuill. 1/2 à café de sel fin

Excellent avec du fromage, ce pain, servi avec du miel par exemple, est également une bonne source d'énergie pour le petit déjeuner.

1 La veille, versez les deux farines dans un grand saladier et mélangez bien. Faites un puits au milieu et ajoutez-y le levain, le miel et 10 cl d'eau tiède. Mélangez uniquement au centre pour obtenir une pâte molle. Couvrez et laissez à température ambiante jusqu'au lendemain.

2 Le lendemain, faites dissoudre le sel dans le reste d'eau tiède et versez dans le saladier. Mélangez alors la totalité de la farine jusqu'à former une pâte un peu collante. Versez cette pâte sur le plan de travail fariné et pétrissez-la énergiquement pendant 10 minutes. Ajoutez un peu de farine si nécessaire.

3 Reposez la pâte dans le saladier fariné, couvrez d'un torchon et laissez lever pendant 2 heures environ. La pâte doit doubler de volume.

4 Rompez la pâte et pétrissez-la de nouveau rapidement en intégrant les noisettes. Quand la pâte est bien lisse et ne colle plus aux doigts, formez un pain rond ou ovale et posez-le sur la plaque du four huilée et farinée. Incisez le pain, couvrez et laissez lever 1 heure environ. Le pain doit doubler de volume.

5 Préchauffez le four à la température maximale. Enfournez le pain et ajoutez un bol rempli d'eau chaude dans le bas du four. Au bout de 5 minutes, baissez la température à 200 °C (th. 6) et poursuivez la cuisson pendant 30 à 35 minutes.

Pain paysan

Préparation : 25 min

Cuisson : 30 min

Temps de levée : 2 h environ

POUR 1 GRAND PAIN

20 g de levure de boulanger fraîche

400 g de farine de blé bise (type 80)

200 g de farine de seigle (type 130)

30 cl d'eau tiède

2 cuill. à café de sel fin

La farine de seigle intégrale donne à ce pain une texture rustique et permet de le conserver plusieurs jours.

1 Versez les deux farines dans un grand saladier et mélangez bien. Faites un creux au centre et mettez-y la levure délayée dans 3 cuillerées à soupe d'eau tiède. Couvrez le saladier d'un torchon et laissez reposer 10 à 15 minutes.

2 Versez le sel dans l'eau tiède restante et mélangez jusqu'à parfaite dissolution. Quand la levure mousse, ajoutez un peu d'eau dans le saladier et commencez à pétrir à partir du centre. Intégrez petit à petit toute la farine en ajoutant le reste d'eau.

3 Pétrissez la pâte énergiquement sur un plan de travail légèrement fariné. Ajoutez un peu de farine au cours de l'opération si nécessaire. Au bout de 10 minutes environ, quand la pâte est devenue souple et ne colle plus aux doigts, roulez-la en boule et reposez-la dans le saladier fariné. Recouvrez du torchon et laissez lever pendant 1 heure environ.

4 Quand la pâte a doublé de volume, rompez-la et pétrissez-la de nouveau rapidement. Formez un grand pain rond, incisez la surface à l'aide d'un couteau bien aiguisé et saupoudrez d'un peu de farine. Posez le pain sur la plaque du four légèrement huilée et farinée, couvrez-le et laissez-le lever pendant 1 heure encore. Le pain doit doubler de volume.

5 Préchauffez le four à la température maximale. Enfournez le pain et ajoutez un bol rempli d'eau chaude dans le bas du four. Au bout de 5 minutes, baissez la température à 220 °C (th. 7) et faites cuire encore 25 minutes environ.





Pain rustique au levain naturel

Préparation : 25 min

Cuisson : 40 min

Temps de levée : 3 h environ

Les grains de seigle entiers confèrent à ce pain une mie légèrement humide qui se conserve longtemps. Servi avec de la charcuterie et du fromage, ainsi qu'une salade, il constitue un repas complet.

POUR 1 GRAND PAIN

125 g de levain naturel

500 g de farine de blé bise (type 80)

100 g de grains de seigle

20 cl d'eau tiède + 1 cuill. à soupe pour diluer le sel

2 cuill. à café de sel fin



1 La veille, mettez le seigle dans un grand bol et recouvrez-le largement d'eau froide. Laissez tremper toute la nuit.

2 Le lendemain, versez le seigle dans une casserole, ajoutez suffisamment d'eau pour que les grains soient couverts et faites cuire 30 minutes à petit feu. Égouttez et laissez refroidir.

3 Versez la farine dans un grand saladier, ajoutez le levain et le seigle, puis l'eau petit à petit, en mélangeant tous les ingrédients. Pétrissez la pâte sur le plan de travail légèrement fariné pendant une dizaine de minutes. Roulez la pâte en boule et remettez-la dans le saladier légèrement fariné. Couvrez d'un torchon et laissez lever 2 heures environ. La pâte doit doubler de volume.

4 Si vous voulez garder du levain pour la prochaine fournée, prélevez 4 cuillerées à soupe de la pâte, mettez dans un grand bocal, fermez hermétiquement et entreposez au frais (bac à légumes du réfrigérateur). Posez la pâte restante sur le plan de travail et rompez-la. Ajoutez le sel dilué dans une cuillerée à soupe d'eau tiède et pétrissez encore rapidement la pâte.

5 Formez le pain, rond ou allongé, et posez-le sur la plaque du four huilée et farinée. Pour que le pain garde sa forme, entourez-le d'un torchon fariné roulé en bandeau et fixez-le avec une aiguille. Incisez le pain et saupoudrez-le d'un peu de farine. Couvrez et laissez lever 1 heure environ, jusqu'à ce qu'il double de volume.

6 Préchauffez le four à la température maximale. Enfournez le pain et ajoutez un bol rempli d'eau chaude dans le bas du four. Au bout de 5 minutes, baissez la température à 220 °C (th. 7) et poursuivez la cuisson pendant 30 minutes environ.

’ailleurs



Bretzels

Cette spécialité allemande se déguste telle quelle ou accompagnée de charcuterie et d’une bière fraîche.

Préparation : 25 min

Cuisson : 15 à 20 min

Temps de levée : 1 h 30 environ

POUR 10 BRETZELS ENVIRON

- **1 blanc d’œuf**
- **15 g de levure de boulanger fraîche**
- **300 g de farine de blé (type 65 ou 80)**
- **20 cl d’eau tiède**
- **70 g de bicarbonate de soude**
- **1 cuill. à café de sucre**
- **1 cuill. à soupe de graines de cumin**
- **1 cuill. à soupe de gros sel**

1 Délayez la levure et le sucre avec 3 cuillerées à soupe d’eau tiède. Versez la farine dans un grand saladier, faites un creux au centre et versez la levure délayée. Couvrez d’un torchon et laissez reposer 15 minutes.

2 Quand la levure mousse, ajoutez l’eau tiède et mélangez. Pétrissez la pâte pendant une dizaine de minutes, jusqu’à ce qu’elle soit souple et se détache facilement du plan de travail. Mettez la pâte dans le saladier, couvrez et laissez lever dans un endroit tiède pendant 1 heure environ. La pâte doit doubler de volume.

3 Rompez la pâte et abaissez-la en rectangle sur 1 cm d’épaisseur. Coupez des bandes, formez des bretzels et posez-les sur une planche farinée. Couvrez et laissez lever encore 30 minutes. Dans une casserole, faites chauffer 3 l d’eau. Préchauffez le four à 220 °C (th. 7).

4 Versez le bicarbonate dans l’eau en ébullition. Plongez les bretzels deux par deux dans l’eau bouillante et récupérez-les avec une écumoire quand ils remontent à la surface. Égouttez-les et posez-les au fur et à mesure sur la plaque du four huilée.

5 Badigeonnez les bretzels de blanc d’œuf, et saupoudrez-les de gros sel et de cumin. Glissez-les dans le four chaud et laissez-les cuire 15 à 20 minutes, ils doivent être bien dorés. Laissez refroidir les bretzels sur une grille.

Couronne au cumin

Préparation : 25 min

Cuisson : 40 min

Temps de levée : 2 h environ

POUR 1 GRAND PAIN

25 cl de lait

50 g de beurre mou

10 g de levure de boulanger fraîche

125 g de levain naturel

500 g de farine de seigle fine

1/2 cuill. à café de sucre

1 cuill. à soupe de cumin

1 cuill. à café de sel fin

Si vous ne trouvez pas de farine de seigle en mouture fine, remplacez-la par un mélange à parts égales de farine de blé bise (type 80) et de farine de seigle intégrale.

1 Faites tiédir le lait dans une casserole. Versez la farine dans un grand saladier. Faites un creux au centre et ajoutez la levure et le sucre délayés avec 3 cuillerées à soupe de lait. Couvrez et laissez reposer 15 minutes.

2 Faites dissoudre le sel dans le reste de lait. Quand la levure commence à mousser, ajoutez le levain, le beurre en morceaux, le cumin et le lait dans le saladier. Mélangez en partant du centre jusqu'à ce que toute la farine soit intégrée. Si nécessaire, ajoutez un peu d'eau tiède au cours de l'opération.

3 Versez la pâte sur le plan de travail fariné et pétrissez-la énergiquement pendant 10 minutes. Si nécessaire, ajoutez un peu de farine pendant le pétrissage. Roulez la pâte en boule et mettez-la dans le saladier fariné. Couvrez et laissez lever 1 heure environ, la pâte doit doubler de volume.

4 Rompez la pâte en la pétrissant de nouveau rapidement, puis étirez-la en un long rouleau. Soudez les deux bouts du rouleau pour former une couronne. Posez la couronne sur la plaque du four huilée et farinée, et incisez-la sur le dessus, en faisant le tour du cercle avec le couteau. Saupoudrez d'un peu de farine, couvrez et laissez lever encore 1 heure environ. La couronne doit doubler de volume.

5 Préchauffez le four à la température maximale. Enfournez la couronne et ajoutez un bol rempli d'eau chaude dans le bas du four. Au bout de 5 minutes, baissez la température à 200-220 °C (th. 6-7) et poursuivez la cuisson pendant 30 à 35 minutes environ.





Focaccia au romarin

Préparation : 25 min

Cuisson : 20 min

Temps de levée : 1 h 30 environ

Cette spécialité italienne connaît de nombreuses variantes. Vous pouvez remplacer le romarin par du basilic et ajouter des tomates séchées, de l'oignon haché ou des olives.

POUR 1 GRAND PAIN

1 cuill. à soupe de romarin frais haché

15 g de levure de boulanger fraîche

400 g de farine de blé (type 55 ou 65)

1/2 cuill. à café de sucre

20 cl d'eau tiède

2 cuill. à soupe d'huile d'olive

1 cuill. à café de sel fin

1 cuill. à café de fleur de sel

1 Versez la farine dans un grand saladier. Faites un creux au centre, délayez la levure et le sucre avec 3 cuillerées à soupe d'eau tiède et versez dedans. Couvrez d'un torchon et laissez reposer 15 minutes.

2 Faites dissoudre le sel fin dans l'eau tiède restante. Quand la levure mousse, ajoutez l'eau et une cuillerée à soupe d'huile d'olive dans le saladier. Mélangez tous les éléments en partant du centre.

3 Versez cette pâte sur le plan de travail fariné et pétrissez-la énergiquement pendant 10 minutes. Roulez la pâte en boule et remettez-la dans le saladier. Couvrez d'un torchon humide et laissez lever 1 heure. La pâte doit doubler de volume.

4 Rompez la pâte et pétrissez-la de nouveau rapidement, puis abaissez-la en un grand rectangle. Huilez légèrement la plaque du four et étalez la pâte dessus, de façon qu'elle la recouvre complètement. Piquez la pâte avec une fourchette une vingtaine de fois à intervalles réguliers, couvrez et laissez lever encore 30 minutes.

5 Préchauffez le four à 240 °C (th. 7-8). Badigeonnez la pâte levée avec le reste d'huile d'olive et parsemez le romarin et la fleur de sel. Faites cuire 15 à 20 minutes à four chaud.

Pain portugais à la farine de maïs

Préparation : 25 min

Cuisson : 35 min

Temps de levée : 2 h environ

POUR 1 GRAND PAIN

20 g de levure de boulanger fraîche

200 g de farine de maïs

400 g de farine de blé (type 65)

50 cl d'eau bouillante

4 cuill. à soupe d'eau tiède

1 cuill. à café de sucre

2 cuill. à soupe d'huile d'olive

1 cuill. 1/2 à café de sel fin

C'est un pain très doux qui se déguste au petit déjeuner comme au goûter.

1 Versez la farine de maïs dans un grand saladier et arrosez-la avec l'eau bouillante. Mélangez bien et laissez gonfler pendant 10 minutes. Dans une tasse à bord haut, émiettez la levure et délayez-la avec le sucre et 3 cuillerées à soupe d'eau tiède. Couvrez et laissez reposer 10 minutes.

2 Faites dissoudre le sel dans une cuillerée à soupe d'eau tiède. Ajoutez la farine de blé, la levure, l'huile d'olive et le sel dilué dans le saladier, et mélangez le tout avec une cuillère en bois.

3 Versez cette pâte un peu collante sur le plan de travail fariné et pétrissez-la pendant 10 minutes. Remettez la pâte dans le saladier fariné, couvrez et laissez lever 1 heure. La pâte doit doubler de volume.

4 Rompez la pâte et pétrissez-la de nouveau rapidement, en ajoutant un peu de farine si nécessaire. Roulez la pâte en boule et formez un pain rond. Posez le pain sur la plaque du four huilée et farinée. Incisez le dessus en croix et saupoudrez d'un peu de farine. Couvrez et laissez lever encore 1 heure. Le pain doit doubler de volume.

5 Préchauffez le four à la température maximale. Enfournez le pain et ajoutez un bol rempli d'eau chaude dans le bas du four. Au bout de 5 minutes, baissez la température à 200 °C (th. 6) et poursuivez la cuisson pendant 30 minutes environ.





Pain au potiron

Préparation : 25 min

Cuisson : 40 min

Temps de levée : 1 h 45 environ

POUR 1 GRAND PAIN

250 g de potiron

1 jaune d'œuf

20 g de beurre

25 g de levure de boulanger fraîche

500 g de farine de blé (type 65)

10 cl d'eau tiède

40 g de sucre

1 cuill. 1/2 à café de sel fin

Dans cette recette, le potiron remplace en partie le liquide. La mie est tendre, d'une jolie couleur orangée et se conserve très bien.

1 Épluchez le potiron et coupez-le en cubes. Faites-le cuire 15 à 20 minutes à la vapeur, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Laissez tiédir, puis réduisez en purée. Ajoutez le beurre, le sel et 3 cuillerées à soupe de sucre. Mélangez bien.

2 Versez la farine dans un grand saladier. Faites un creux au centre et ajoutez la levure et le reste de sucre délayés avec 3 cuillerées à soupe d'eau tiède. Couvrez d'un torchon et laissez reposer 15 minutes.

3 Quand la levure mousse, versez le reste d'eau tiède dans le saladier et mélangez. Ajoutez la purée de potiron et mélangez avec une cuillère en bois pour obtenir une pâte homogène.

4 Travaillez cette pâte un peu molle pendant 10 minutes, dans le saladier, en la battant avec la cuillère en bois. Couvrez le saladier d'un torchon et laissez lever 1 h environ.

5 Quand la pâte a doublé de volume, versez-la dans un grand moule beurré et fariné. La pâte doit arriver à mi-hauteur, pas plus. Incisez la surface, couvrez et laissez lever encore 45 minutes environ. Le pain doit doubler de volume.

6 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6). Badigeonnez le dessus du pain avec le jaune d'œuf délayé dans une cuillerée à soupe d'eau. Glissez le moule dans le four chaud et faites cuire le pain pendant 30 à 40 minutes. Vérifiez si le pain est cuit en le piquant avec la lame d'un couteau. La lame doit ressortir sèche. Démoulez à chaud et laissez refroidir sur une grille.

Pain au sarrasin et au lait fermenté

Préparation : 25 min

Cuisson : 35 min

Temps de levée : 2 h environ

POUR 1 GRAND PAIN

20 cl de lait fermenté

20 g de levure de boulanger fraîche

200 g de farine de sarrasin

400 g de farine de blé bise (type 80)

20 cl d'eau tiède

1 cuill. 1/2 à café de sel fin

C'est un pain au goût prononcé qui se marie très bien avec les poissons fumés.

1 Mélangez les farines dans un grand saladier. Faites un creux au centre et ajoutez la levure délayée dans 3 cuillerées à soupe d'eau tiède. Couvrez et laissez reposer 10 minutes.

2 Versez le lait fermenté ainsi que le restant d'eau dans une casserole et chauffez à 25 °C. Ajoutez le sel et remuez pour le dissoudre complètement.

3 Quand la levure commence à mousser, versez un peu du mélange eau-lait fermenté au centre et mélangez. Ajoutez le reste du liquide et tournez avec une cuillère en bois pour intégrer toute la farine. Pétrissez la pâte pendant une dizaine de minutes sur le plan de travail en ajoutant un peu de farine si nécessaire.

4 Couvrez d'un torchon et laissez lever pendant 1 heure environ. La pâte doit doubler de volume.

5 Rompez la pâte en la pétrissant rapidement. Formez un grand pain ovale, incisez-le et saupoudrez d'un peu de farine. Couvrez et laissez lever 1 heure environ : le pain doit doubler de volume.

6 Préchauffez le four à la température maximale. Enfournez le pain et ajoutez un bol rempli d'eau chaude dans le bas du four. Au bout de 5 minutes, baissez la température à 200-220 °C (th. 6-7) et poursuivez la cuisson pendant 30 minutes environ.







Pain à la bière ambrée

La bière favorise la fermentation de la pâte
et donne au pain une mie bien aérée et moelleuse.

Préparation : 25 min

Cuisson : 35 min

Temps de levée : 2 h environ

POUR 1 GRAND PAIN

20 g de levure fraîche

400 g de farine de blé (type 65 ou 80)

150 g de farine de seigle (type 130)

5 cuill. à soupe d'eau tiède

25 cl de bière ambrée à température ambiante

1 cuill. 1/2 à café de sel fin

1 Mélangez les farines dans un grand saladier. Faites un creux au centre et mettez-y la levure délayée dans 3 cuillerées à soupe d'eau tiède. Couvrez et laissez reposer 10 minutes. Faites dissoudre le sel dans le reste d'eau tiède.

2 Prélevez une cuillerée à soupe de bière et réservez. Lorsque la levure mousse, versez le reste de bière dans le saladier et mélangez les ingrédients à partir du centre. Ajoutez l'eau tiède restante et pétrissez pour obtenir une pâte homogène et un peu collante.

3 Versez la pâte sur le plan de travail fariné et pétrissez-la énergiquement pendant 10 minutes. Si nécessaire, ajoutez un peu de farine au cours de l'opération. Roulez la pâte en boule et reposez-la dans le saladier fariné. Couvrez d'un torchon et laissez lever 1 à 2 heures. La pâte doit doubler de volume.

4 Rompez la pâte en la pétrissant rapidement. Roulez la pâte en boudin et tournez-le sur lui-même pour obtenir un pain torsadé. Posez le pain sur la plaque du four huilée et farinée. Couvrez et laissez lever pendant 1 heure environ, jusqu'à ce que le pain ait doublé de volume.

5 Préchauffez le four à la température maximale. Badigeonnez le pain avec la bière mise de côté et enfournez. Ajoutez un bol rempli d'eau chaude dans le bas du four. Au bout de 5 minutes, baissez la température à 220 °C (th. 7) et poursuivez la cuisson pendant 25 à 30 minutes environ.



Préparation : 25 min

Cuisson : 30 min

Temps de levée : 2 h environ

POUR 1 GRAND PAIN

30 cl de yaourt

20 g de levure de boulanger fraîche

400 g de farine de blé (type 65 ou 80)

100 g de farine d'orge

100 g de farine de riz

1/2 cuill. à café de sucre

1 cuill. à café de graines d'anis

1 cuill. à café de graines de fenouil

1/2 cuill. à café de graines de cumin

3 cuill. à soupe d'eau tiède

1 cuill. 1/2 à café de sel fin

Pain au yaourt, au fenouil et à l'anis

Vous pouvez servir ce pain aux saveurs orientales avec le tarama, le caviar d'aubergines, le hoummos…

1 Versez les farines dans un grand saladier et mélangez bien. Faites un creux au centre et ajoutez la levure et le sucre délayés avec l'eau tiède. Couvrez d'un torchon et laissez reposer 15 minutes.

2 Dans une casserole, faites tiédir le yaourt. Ajoutez le sel et mélangez pour le dissoudre complètement. Quand la levure mousse, ajoutez toutes les graines (conservez-en un peu pour la finition) et un peu de yaourt dans le saladier. Mélangez avec une cuillère en bois, puis versez le reste de yaourt en tournant pour intégrer toute la farine.



3 Versez cette pâte un peu collante sur le plan de travail et pétrissez-la énergiquement pendant une dizaine de minutes. Roulez la pâte en boule et remettez-la dans le saladier fariné. Couvrez d'un torchon et laissez lever la pâte 1 heure, elle doit doubler de volume.

4 Mettez la pâte sur le plan de travail fariné et rompez-la en la pétrissant rapidement. Formez un grand pain ou une douzaine de pains individuels, incisez la surface et posez-les sur la plaque du four huilée et farinée. Couvrez d'un torchon et laissez lever encore 1 heure environ.

5 Préchauffez le four à la température maximale. Passez un pinceau trempé dans de l'eau sur le pain et parsemez des graines restantes. Enfournez le pain en ajoutant un bol rempli d'eau chaude dans le bas du four. Au bout de 5 minutes, baissez la température à 200-220 °C (th. 6-7) et poursuivez la cuisson pendant 25 minutes (12 à 15 minutes pour des petits pains).

6 Démoulez le pain encore chaud et laissez-le refroidir sur une grille.





Préparation : 25 min

Cuisson : 40 min

Temps de levée : 3 h environ

POUR 1 GRAND PAIN

10 g de levure de boulanger fraîche

125 g de levain naturel

250 g de farine de seigle (fine)

250 g de farine de blé bise (type 80)

100 g de grains de blé

20 cl d'eau tiède

2 cuill. à soupe de mélasse

1 cuill. 1/2 à café de sel fin

Pain noir allemand

Pour obtenir un pain encore plus compact, légèrement humide qui se conserve longtemps – façon Pumpernickel – augmentez la quantité de grains entiers en diminuant la quantité de farine dans les mêmes proportions.

1 La veille, versez les grains de blé dans un saladier et couvrez largement d'eau froide. Le lendemain, ajoutez un peu d'eau et faites cuire le blé 15 minutes environ. Égouttez-le et laissez refroidir.

2 Délayez la levure avec 4 cuillerées à soupe d'eau tiède, le levain et la moitié de la mélasse. Versez les farines dans un grand saladier et mélangez. Faites un creux au centre et ajoutez le mélange de levure, levain et mélasse. Couvrez et laissez reposer 15 minutes.

3 Faites dissoudre le sel dans le reste d'eau tiède. Quand le levain (levure fraîche + levain naturel) mousse, ajoutez le reste de mélasse, le blé et un peu d'eau. Mélangez tous les ingrédients à partir du centre, en ajoutant le reste d'eau tiède.

4 Travaillez cette pâte très collante dans le saladier pendant 5 à 10 minutes, à l'aide d'une cuillère en bois. Couvrez et laissez lever 1 à 2 heures, jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

5 Huilez et farinez un grand moule rectangulaire et remplissez-le à mi-hauteur de la pâte. Couvrez et laissez lever 1 h 30. La pâte doit remplir le moule.

6 Préchauffez le four à 220-240 °C (th. 7-8). Enfournez le moule et ajoutez un bol rempli d'eau chaude dans le bas du four. Au bout de 10 minutes, baissez la température à 180-200 °C (th. 5-6) et poursuivez la cuisson pendant 30 minutes environ. Démoulez le pain chaud et laissez-le refroidir sur une grille.

Pain russe aux épices douces

Préparation : 25 min

Cuisson : 40 min

Temps de levée : 2 h environ

POUR 1 GRAND PAIN

35 cl de lait fermenté tiède

10 g de levure de boulanger fraîche

125 g de levain naturel

400 g de farine de blé (type 65)

100 g de farine de seigle (type 130)

100 g de gruau de seigle (grains entiers)

1 cuill. à café de miel

1/2 cuill. à café de noix muscade râpée

1/2 cuill. à café d'anis moulu

1 cuill. à café de coriandre moulue

1 grosse pincée de cannelle

1 grosse pincée de clou de girofle moulu

1 cuill. 1/2 à café de sel fin

C'est un pain rustique délicieusement parfumé et très nourrissant.

1 La veille, faites tremper les grains de seigle dans de l'eau froide. Le lendemain, mettez le seigle dans une casserole, ajoutez un peu d'eau et faites-le cuire 30 minutes à feu doux. Égouttez et laissez refroidir.

2 Versez les farines et le gruau refroidi dans un grand saladier. Faites un creux au centre et ajoutez-y la levure et le miel délayés avec 3 cuillerées à soupe de lait fermenté. Couvrez d'un torchon et laissez reposer 15 minutes.

3 Faites dissoudre le sel fin dans le reste de lait fermenté. Quand la levure mousse, ajoutez le levain et toutes les épices dans le saladier. Versez ensuite doucement le lait fermenté et mélangez tous les éléments en partant du centre.

4 Versez cette pâte un peu collante sur le plan de travail fariné et pétrissez-la énergiquement pendant 10 minutes. Roulez la pâte en boule et posez-la dans le saladier fariné. Couvrez d'un torchon humide et laissez lever 1 heure ou plus. La pâte doit doubler de volume.

5 Rompez la pâte en la pétrissant à nouveau rapidement. Formez un pain rond ou ovale, incisez la surface et saupoudrez d'un peu de farine. Pour que le pain garde sa forme, entourez-le d'un torchon fariné roulé en bandeau et fixez avec une aiguille. Couvrez et laissez lever 1 heure au moins. La pâte doit doubler de volume.

6 Préchauffez le four à la température maximale. Enfournez le pain et ajoutez un bol rempli d'eau chaude dans le bas du four. Au bout de 5 minutes, baissez la température à 200-220 °C (th. 6-7) et laissez cuire encore 35 minutes environ.





Petites couronnes suédoises

Préparation : 25 min

Cuisson : 20 à 30 min

Temps de levée : 1 h 45 environ

POUR 15 PETITES COURONNES

20 g de levure de boulanger fraîche

250 g de farine de blé (type 65)

250 g de farine de seigle

25 cl d'eau tiède

1 cuill. à soupe de miel de forêt

1 cuill. à soupe de saindoux à température ambiante

1 cuill. à soupe de graines de fenouil

1 cuill. 1/2 à café de sel fin

Idéales pour un apéritif, ces petites couronnes sont délicieuses avec du poisson fumé et de la charcuterie.

1 Délayez la levure et le miel avec 3 cuillerées à soupe d'eau tiède. Versez les farines dans un grand saladier et mélangez. Faites un creux au centre et ajoutez la levure délayée. Couvrez d'un torchon et laissez reposer 15 minutes.

2 Faites dissoudre le sel fin dans l'eau tiède restante. Quand la levure mousse, ajoutez l'eau, le saindoux et les graines de fenouil dans le saladier. Mélangez tous les éléments en partant du centre.

3 Versez cette pâte sur le plan de travail fariné et pétrissez-la énergiquement pendant 10 minutes. La pâte doit être assez ferme. Roulez-la en boule et remettez-la dans le saladier fariné. Couvrez d'un torchon humide et laissez lever au moins 1 heure. La pâte doit doubler de volume.

4 Rompez la pâte en la pétrissant rapidement, puis abaissez-la en un grand rectangle. Trempez les bords d'une grande tasse ou d'un bol dans un peu de farine et découpez 15 ronds dans la pâte. À l'aide d'un petit verre, découpez à l'intérieur des ronds de pâte des petits trous de 3 cm de diamètre environ.

5 Roulez la pâte restante en boule, abaissez-la de nouveau et recommencez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte. Posez les couronnes sur la plaque du four huilée et farinée, couvrez et laissez lever pendant 45 minutes.

6 Préchauffez le four à la température maximale. Enfournez les couronnes et ajoutez un bol rempli d'eau chaude dans le bas du four. Au bout de 5 minutes, baissez la température à 200 °C (th. 6) et poursuivez la cuisson pendant 15 minutes environ.

sucré



Fougasse au safran et à l'anis

Préparation : 25 min

Cuisson : 30 min

Temps de levée : 2 h environ

POUR 1 GRANDE FOUGASSE OU 2 PETITES

1 œuf

10 cl de lait

10 g de levure de boulanger fraîche

250 g de farine de blé (type 55)

1 cuill. à café de miel

1 dose de safran

1 cuill. à café de graines d'anis

1 cuill. à soupe d'huile d'olive

2 pincées de sel fin

D'origine provençale, la fougasse connaît de nombreuses variantes, aussi bien salées que sucrées.

1 Faites tiédir le lait dans une casserole. Versez la farine dans un saladier et faites un creux au centre. Ajoutez-y la levure et le miel délayés avec 3 cuillerées à soupe de lait tiède. Couvrez et laissez reposer 15 minutes.

2 Ajoutez le sel et le safran dans le lait et mélangez bien. Quand la levure mousse, ajoutez l'œuf, l'huile d'olive et l'anis dans le saladier. Mélangez les ingrédients à partir du centre tout en versant le lait.

3 Pétrissez la pâte pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit souple et ne colle plus aux parois du saladier. Couvrez et laissez lever 1 heure environ. La pâte doit doubler de volume.

4 Mettez la pâte sur le plan de travail fariné et rompez-la en la pétrissant rapidement. Abaissez la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et donnez-lui une forme ovale.

5 Posez la pâte sur la plaque du four huilée et farinée, et faites quelques incisions diagonales. Couvrez et laissez lever 1 heure environ, la fougasse doit doubler de volume.

6 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6). Badigeonnez la fougasse d'un peu d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau alimentaire, puis glissez-la dans le four chaud. Faites cuire 20 à 30 minutes.



Pain au lait fermenté

Préparation : 25 min

Cuisson : 30 min

Temps de levée : 1 h 30 environ

POUR 1 GRAND PAIN

20 cl de lait fermenté

40 g de beurre

15 g de levure de boulanger fraîche

400 g de farine de blé (type 55 ou 65)

1 cuill. à soupe de sucre

1/2 cuill. à café de sel fin

Ce pain à la mie douce est très apprécié des enfants.

1 Faites tiédir le lait fermenté dans une casserole. Versez la farine dans un saladier et faites un creux au centre. Ajoutez-y la levure et le sucre délayés avec 3 cuillerées à soupe de lait fermenté tiède. Couvrez et laissez reposer 15 minutes.

2 Ajoutez le sel et le beurre coupé en morceaux dans le lait fermenté et mélangez bien. Quand la levure mousse, versez le lait fermenté dans le saladier (conservez-en une cuillerée). Mélangez les ingrédients pour obtenir une pâte élastique.

3 Pétrissez la pâte pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit souple et ne colle plus aux parois du saladier. Couvrez et laissez lever 45 minutes environ. La pâte doit doubler de volume.

4 Mettez la pâte sur le plan de travail fariné et rompez-la en la pétrissant rapidement. Huilez et farinez un grand moule à cake et remplissez-le à mi-hauteur de la pâte. Incisez la surface, couvrez et laissez lever encore 45 minutes environ. La pâte doit presque remplir le moule.

5 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6). Badigeonnez le pain d'un peu de lait fermenté, puis glissez-la dans le four chaud. Faites cuire 30 à 35 minutes.





Pain aux pommes râpée

Préparation : 25 min

Cuisson : 40 min

Temps de levée : 1 h 30 environ

POUR 1 GRAND PAIN

300 g de pommes râpées

Le zeste râpé de 1 citron

1 jaune d'œuf

10 cl de lait

40 g de beurre

20 g de levure de boulanger fraîche

400 g de farine de blé (type 65)

40 g de sucre brun

1/2 cuill. à café de cannelle

1/2 cuill. à café de sel fin

C'est un pain-gâteau qui se déguste tout seul ou bien accompagné de beurre, de confiture ou de miel.

1 Faites tiédir le lait dans une casserole. Versez la farine dans un saladier et faites un creux au centre. Ajoutez-y la levure et une cuillerée à soupe de sucre délayées avec 3 cuillerées à soupe de lait tiède. Couvrez et laissez reposer 15 minutes.

2 Ajoutez le beurre coupé en morceaux et le sel dans le lait tiède et mélangez. Quand la levure mousse, ajoutez les pommes râpées, le reste de sucre, la cannelle, le zeste de citron et un peu de lait dans le saladier. Mélangez en versant le reste de lait. Pétrissez cette pâte un peu collante dans le saladier pendant 10 minutes. Couvrez et laissez lever pendant 45 minutes. La pâte doit doubler de volume.

3 Huilez et farinez un grand moule rectangulaire. Versez-y la pâte en remplissant le moule à mi-hauteur, pas plus. Laissez lever, couvert d'un torchon, pendant 45 minutes environ. La pâte doit presque remplir le moule.

4 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6). Battez le jaune d'œuf avec une cuillerée à café d'eau et badigeonnez-en le pain. Glissez le pain dans le four chaud et faites-le cuire 35 à 40 minutes.

Pain de Noël allemand

Préparation : 25 min

Cuisson : 45 à 55 min

Temps de levée : 1 h 30 environ

POUR 1 GRAND PAIN

- 12,5 cl de lait
- 250 g + 60 g de beurre
- 30 g de levure de boulanger fraîche
- 500 g de farine de blé (type 45 ou 65)
- 75 g de sucre
- 2 cuill. à soupe de sucre glace
- 40 g d'amandes en poudre
- 30 g d'amandes amères en poudre
- 80 g d'écorces de citron confites
- 250 g de raisins secs
- 2 pincées de sel

C'est le *Weihnachtsstollen de Dresde* dont il existe des variantes dans plusieurs régions en Allemagne. Vous pouvez faire tremper les raisins de Smyrne dans du rhum avant emploi, le stollen se conservera encore mieux ainsi.

1 Faites tiédir le lait dans une casserole. Versez la farine dans un saladier et faites un creux au centre. Ajoutez-y la levure et une cuillerée à soupe de sucre délayées avec 3 cuillerées à soupe de lait tiède. Couvrez et laissez reposer 15 minutes.

2 Ajoutez le sel et 250 g de beurre dans le lait tiède et mélangez. Quand la levure mousse, ajoutez les amandes en poudre, le reste de sucre et un peu de lait dans le saladier. Mélangez tout en versant le reste de lait.

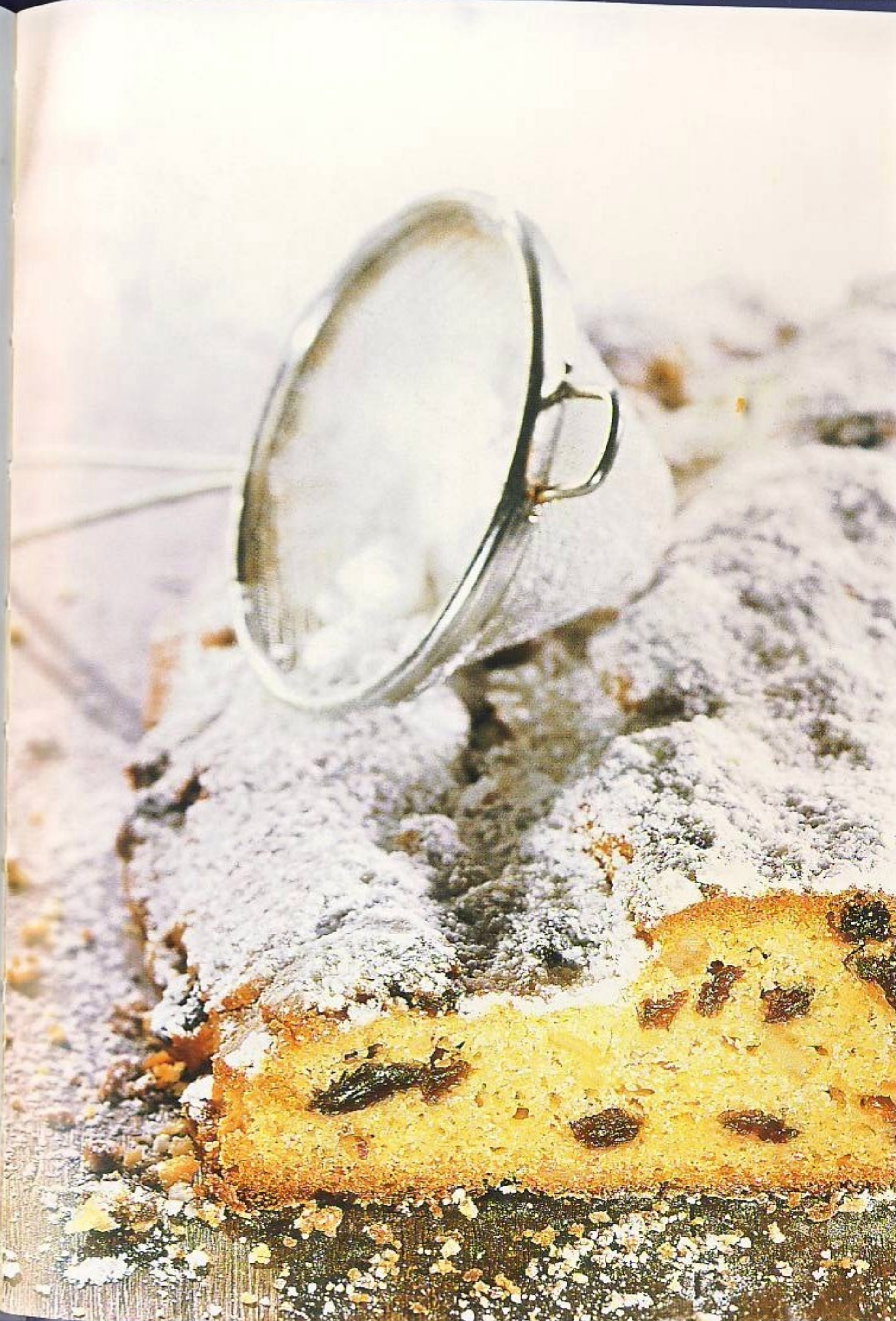
3 Pétrissez la pâte sur le plan de travail fariné pendant 10 à 15 minutes. La pâte doit être lisse et souple. Intégrez les écorces de citron hachées et les raisins secs à la fin du pétrissage. Posez la pâte sur une planche légèrement farinée et donnez-lui une forme de pain allongée. Couvrez et laissez lever 1 h environ, jusqu'à ce qu'il double de volume.

4 Faites un sillon au milieu du pain, dans le sens de la longueur, en appuyant avec un rouleau à pâtisserie. Soulevez un côté de la pâte et rabattez-le aux trois quarts sur l'autre côté. Ainsi on obtient la forme caractéristique de ce pain. Posez le pain sur la plaque du four huilée et farinée et laissez-le reposer encore 20 minutes.

5 Préchauffez le four à 180-200 °C (th. 5-6). Glissez le pain dans le four chaud et faites-le cuire 45 à 55 minutes, puis laissez-le encore 10 minutes dans le four éteint.

6 Au sortir du four, enduisez le pain du beurre restant et saupoudrez-le largement de sucre glace.







Pain de seigle sucré aux figues et noix

Préparation : 25 min

Cuisson : 1 h 30

Temps de levée : 5 h environ

POUR 1 GRAND PAIN

- **125 g de levain naturel**
- **350 g de farine de seigle fine**
- **25 cl d'eau bouillante**
- **100 g de miel**
- **6 figues sèches**
- **125 g de cerneaux de noix**
- **1 cuill. à café de sel fin**

Si vous ne trouvez pas de farine de seigle fine, remplacez-la par de la farine de blé bise.

1 Mettez 50 g de farine dans un saladier et versez lentement l'eau bouillante en tournant avec une cuillère en bois. Mélangez bien pour obtenir une bouillie homogène. Couvrez le saladier et laissez reposer à température ambiante jusqu'au lendemain.

2 Le lendemain, mettez les figues à tremper dans un bol d'eau chaude pendant 20 minutes. Ajoutez le levain et le miel à la préparation de la veille, et mélangez. Versez le reste de farine et le sel dissous dans 3 cuillerées à soupe d'eau. Travaillez cette pâte avec une cuillère en bois ou avec les mains, jusqu'à ce qu'elle soit bien homogène. Ajoutez à ce moment les figues égouttées et coupées en morceaux ainsi que les noix, et pétrissez légèrement.

3 Huilez et farinez un moule rectangulaire et versez-y la pâte à mi-hauteur. Couvrez et laissez lever 5 heures environ. La pâte doit doubler de volume.

4 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6). Huilez un morceau de papier sulfurisé et couvrez-en le moule. Glissez le pain dans le four chaud et laissez cuire 1 heure. Enlevez alors le papier et poursuivez la cuisson pendant 30 minutes environ. Laissez le pain tiédir avant de le démouler.

Pain tressé au pavot

Préparation : 25 min

Cuisson : 30 min

Temps de levée : 1 h 30 environ

POUR 1 GRAND PAIN

- 1 jaune d'œuf
- 20 cl de lait
- 40 g de beurre
- 20 g de levure de boulanger fraîche
- 400 g de farine de blé (type 65)
- 1 cuill. à café de sucre ou de miel
- 3 cuill. à soupe de graines de pavot
- 3 cuill. à soupe d'eau tiède
- 1 cuill. à café de sel fin

Le pavot, très présent dans la pâtisserie de l'Europe de l'Est, donne un délicieux goût de noisette à ce pain.

1 Faites tiédir le lait dans une casserole, ajoutez le beurre coupé en morceaux et le sel, et mélangez le tout. Versez la farine dans un saladier et faites un creux au centre. Ajoutez la levure et le miel délayés avec l'eau tiède. Couvrez et laissez reposer 15 minutes.

2 Quand la levure mousse, ajoutez le lait et une cuillerée à soupe de graines de pavot dans le saladier. Mélangez tous les ingrédients. Versez la pâte sur le plan de travail fariné et pétrissez-la énergiquement pendant 10 minutes. La pâte doit être souple et élastique. Remettez la pâte dans le saladier fariné, couvrez d'un torchon et laissez lever 45 minutes. La pâte doit doubler de volume.

3 Rompez ensuite la pâte et pétrissez-la de nouveau rapidement. Séparez-la en deux parts égales et formez deux longs boudins. Torsadez-les ensemble, soudez les extrémités et posez la torsade sur la plaque du four huilée et farinée. Couvrez et laissez lever encore 45 minutes environ. La torsade doit doubler de volume.

4 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6). Battez le jaune d'œuf avec une cuillerée à café d'eau et badigeonnez-en la torsade. Parsemez le reste des graines de pavot et glissez la torsade dans le four chaud. Faites cuire 30 à 35 minutes.





Pâte sucrée aux amandes

Préparation : 25 min

Cuisson : 30 min

Temps de levée : 1 h 30 environ

POUR 1 GRANDE PLAQUE

75 g de beurre

150 g d'amandes hachées

75 g de sucre

POUR LA PÂTE

Le zeste râpé de 1 citron

1 œuf

12,5 cl de lait

75 g de beurre

25 g de levure de boulanger fraîche

375 g de farine de blé (type 55 ou 65)

75 g de sucre

2 pincées de sel fin

Dégusté tiède ou tout juste refroidi, c'est un délice.

1 Faites tiédir le lait dans une casserole. Versez la farine dans un saladier et faites un creux au centre. Ajoutez-y la levure et une cuillerée à soupe de sucre délayées avec 3 cuillerées à soupe de lait tiède. Couvrez et laissez reposer 15 minutes.

2 Ajoutez le sel et le beurre coupé en morceaux dans le lait, et mélangez. Quand la levure mousse, ajoutez l'œuf, le reste de sucre, le zeste de citron et le lait dans le saladier. Mélangez tous les ingrédients pour obtenir une pâte lisse.

3 Pétrissez la pâte pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit souple et ne colle plus aux parois du saladier. Couvrez et laissez lever 45 minutes environ. La pâte doit doubler de volume.

4 Versez la pâte directement sur la plaque du four beurrée et étalez-la de vos mains farinées. La pâte doit recouvrir toute la plaque. Mélangez les amandes hachées avec le sucre et répartissez-les sur la pâte. Parsemez de noisettes de beurre. Laissez lever 20 à 30 minutes.

5 Préchauffez le four à 210-220 °C (th. 6-7). Glissez la pâte dans le four chaud et faites-la cuire 20 minutes, puis laissez-la 10 minutes dans le four éteint.

Petits pains aux épices

Idéals pour les petits déjeuners du dimanche,
ces petits pains peuvent remplacer les gâteaux du goûter.

Préparation : 25 min

Cuisson : 20 min

Temps de levée : 1 h 15 environ

POUR8 À 10 PAINS

- 1 œuf
- 20 cl de lait
- 50 g de beurre
- 20 g de levure de boulanger fraîche
- 400 g de farine de blé (type 55 ou 65)
- 50 g de sucre
- 100 g de raisins de Corinthe
- 2 pincées de cannelle
- 2 pincées de muscade
- 2 pincées de cardamome
- 1/2 cuill. à café de sel fin

1 Faites tiédir le lait dans une casserole. Versez la farine dans un saladier et faites un creux au centre. Ajoutez-y la levure et une cuillerée à soupe de sucre délayées avec 3 cuillerées à soupe de lait tiède. Couvrez et laissez reposer 15 minutes.

2 Ajoutez le sel et le beurre coupé en morceaux dans le lait tiède (conservez-en une cuillerée), et mélangez bien. Quand la levure mousse, ajoutez l'œuf, le reste du sucre, et toutes les épices dans le saladier. Mélangez tous les ingrédients en versant doucement le lait.

3 Pétrissez la pâte pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit souple et ne colle plus aux parois du saladier. Couvrez et laissez lever 45 minutes environ. La pâte doit doubler de volume.

4 Mettez la pâte sur le plan de travail fariné. Rompez-la et pétrissez-la rapidement en intégrant les raisins de Corinthe. Formez 8 à 10 petits pains et posez-les sur la plaque du four huilée et farinée. Incisez-les en croix sur le dessus, couvrez et laissez lever 30 minutes environ. Les pains doivent doubler de volume.

5 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6). Badigeonnez les pains d'un peu de lait, puis glissez-les dans le four chaud. Faites cuire 20 minutes.





Petits pains roulés à la cannelle

Préparation : 25 min

Cuisson : 10 min

Temps de levée : 1 h 30 environ

POUR 8 À 10 PAINS

1 jaune d'œuf

25 cl de lait

50 g de beurre

25 g de levure de boulanger fraîche

500 g de farine de blé (type 45 ou 65)

75 g de sucre

1/2 cuill. à café de cardamome

1/2 cuill. à café de sel fin

2 cuill. à soupe de sucre en grains

POUR LA FARCE

40 g de beurre mou

50 g de sucre

1 cuill. à café de cannelle

Dégustez ces pains roulés encore tièdes, comme en Suède.

1 Faites tiédir le lait dans une casserole. Versez la farine dans un saladier et faites un creux au centre. Ajoutez la levure et une cuillerée à soupe de sucre délayées avec 3 cuillerées à soupe de lait tiède. Couvrez et laissez reposer 15 minutes.

2 Ajoutez le sel et le beurre coupé en morceaux dans le reste de lait tiède et mélangez bien. Quand la levure mousse, ajoutez le sucre restant, la cardamome et le lait dans le saladier. Mélangez tous les éléments pour obtenir une pâte homogène.

3 Pétrissez la pâte pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit souple et ne colle plus aux parois du saladier. Couvrez et laissez lever 1 heure environ. La pâte doit doubler de volume.

4 Mettez la pâte sur le plan de travail fariné et abaissez-la en un grand rectangle d'une épaisseur de 0,5 cm environ. Dans un petit bol, mélangez le sucre avec la cannelle. Étalez le beurre mou sur le rectangle de pâte et saupoudrez du mélange sucre-cannelle.

5 Roulez la pâte dans le sens de la longueur, et coupez ce rouleau en tranches de 3 à 4 cm d'épaisseur. Posez les tranches, coupe en-dessous, sur la plaque du four huilée en les espaçant de 2 centimètres. Couvrez et laissez lever 20 à 30 minutes.

6 Préchauffez le four à 260 °C (th. 8). Battez le jaune d'œuf avec une cuillerée à café d'eau et badigeonnez les pains. Saupoudrez-les de grains de sucre. Glissez les petits pains dans le four chaud à mi-hauteur et faites cuire 8 à 10 minutes. Laissez-les refroidir couverts d'un torchon.